

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿 (個)	正蛋 雞腿 (個)	雞 翅 (個)	海 鮮 (個)	水 果 (個)	熱量 (大卡)
01	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+鮮圓豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮	履歷 豆漿	6.2	3.3	2.0	2.7		853
02	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.1	2.5	2.1	2.6		784
05	一	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.2	2.6	2.1	3.0		817
06	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	【精選】蜜香豬排X1 豬排-燒	關東煮* 油豆腐+海帶捲X1+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	菇菇湯 菇-煮		6.2	2.5	2.0	2.6		789
07	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜雞 雞肉+泡菜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.3	2.5	2.0	3.0		814
08	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	壽喜燒豬 鮮圓豬肉+時蔬-燒	塔香鮮魚* 鮮魚+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.2	2.6	2.1	2.6	1.0	859

☆10/9國慶日補假☆

12	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	菜脯雞 雞肉+菜脯+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.0	2.6	2.0	2.6		782
13	二	DIY飄香米糕 糯米+白米-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	家香肉燥* 鮮圓豬肉+豆干+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.1	2.5	2.0	2.7		786
14	三	有機飯 有機米-蒸	【精選】★糖醋魚片X1* 旗魚+時蔬-炸	筍燜豬肉 鮮圓豬肉+鮮圓豬腳+筍-燒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+筍+時蔬-煮	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.2	2.6	2.0	2.7		801
15	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	6.1	2.5	2.1	2.6	1.0	844
16	五	白飯 白米-蒸	蘑菇奶香豬* 鮮圓豬肉+蘑菇+奶粉+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.3	3.3	2.0	2.9		869
19	一	小米飯 白米+小米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.6	2.6	2.0	2.7		829
20	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	烤肉醬炒豬 鮮圓豬肉+時蔬-炒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮		6.4	2.6	2.0	3.0		828
21	三	有機飯 有機米-蒸	味噌燒肉* 鮮圓豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.3	2.5	2.0	2.8		805
22	四	DIY特製義大利麵* 麵-煮	【精選】★酥炸雞腿X1 雞腿-炸	番茄肉醬 鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.0	2.6	2.1	2.7	1.0	849
23	五	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 鮮圓豬肉+時蔬-滷	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	鮮香筍片 筍+鮮圓豬肉-炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.1	2.6	2.0	2.8		798

☆10/26光復節補假☆

27	二	小米飯 白米+小米-蒸	【精選】蒜味鮮蝦X3* 白蝦+蒜-煮	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.3	2.5	2.0	2.5		791
28	三	有機飯 有機米-蒸	橙汁排骨* 鮮圓豬肉+芝麻+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	螞蟻上樹 鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.7	2.0	2.9		831
29	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	野菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	麻婆豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮	豆漿	6.2	3.3	2.0	2.7		853
30	五	白飯 白米-蒸	酸甜雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.1	2.6	2.0	2.8		798

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

主菜種類 (次/月)				主菜食材特性 (次/月)				副菜食材分析 (次/月)				其他分析 (次/月)	
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品	甜湯			
						魚、肉類		其他					
次	次	次	次	次	次	次		次	次	次			
0	1	10	8	20	0	2		2	4	4			